

ASTUCES BEAUTÉ ET SOINS POUR LES FEMMES

PRENDRE SOIN DE SOI PENDANT ET APRÈS LE TRAITEMENT DU CANCER.

SOMMAIRE

3	Préambule
4	Le maquillage
14	Les ongles
16	Les cheveux et le cuir chevelu
18	Le foulard
23	Notes



Chère patiente,

Les patientes atteintes d'un cancer connaissent des changements physiques causés par la maladie et les traitements. La chimiothérapie et la radiothérapie entraînent souvent une modification du teint, l'apparition de cernes et une fragilisation de la peau. Elles peuvent également engendrer une chute des cheveux, des cils et des sourcils. Le maquillage peut atténuer certains effets secondaires et permettre de retrouver une bonne mine.

L'objectif de ce livret est de proposer aux patientes des conseils beauté adaptés, afin qu'elles puissent retrouver l'estime de soi et reprendre confiance en elles.

Avec nos meilleures salutations,
Le Groupe de cliniques privées
Hirslanden

LE MAQUILLAGE



TRAVAILLER LE TEINT

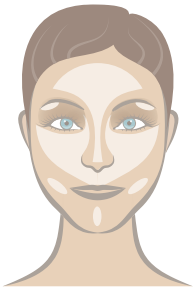
Travailler le teint signifie en premier lieu soigner la peau puis, dans un deuxième temps, camoufler les imperfections restantes comme les cernes, les boutons et les rougeurs.

Votre visage doit être consciencieusement démaquillé puis rincé à l'eau tous les soirs avant le coucher. Pour éviter la sécheresse cutanée, hydratez votre peau avec une crème nourrissante adaptée. Certaines crèmes sont conçues pour les peaux sèches et d'autres pour les peaux grasses à tendance acnéique. Le matin, une crème teintée peut être utilisée. Elle permet d'unifier le teint en plus de nourrir la peau.

La couleur doit être proche de votre carnation naturelle. Elle sera appliquée sur l'ensemble du visage du bout des doigts par légers tapotements et effleurages.

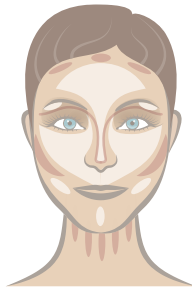
En cas de rougeurs, appliquez un correcteur vert localement sous la crème teintée.

Attention à ne pas créer de démarcation en haut du front et à la base du cou lorsque le teint est travaillé.



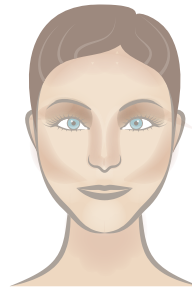
1

Appliquez ensuite sous les yeux un anti-cernes d'un ton plus clair que la crème teintée. Il permet ainsi d'éclaircir et défatiguer le regard, même en l'absence de cernes.



2

Enfin, pour matifier et fixer le maquillage vous pouvez poudrer à l'aide d'un pinceau ou d'une houppette.



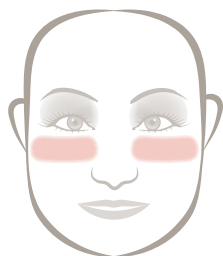
3

Il est possible d'utiliser une poudre libre ou compacte. Cette étape peut être laissée de côté en cas de peau particulièrement sèche.

APPLIQUER LE FARD À JOUES

Un fard à joues de couleur rose pâle ou pêche peut également être appliqué. Il permettra d'illuminer le teint et de donner bonne mine. Pour les peaux métisses et noires, le blush sera couleur cannelle ou bronze. Il s'applique au pinceau.

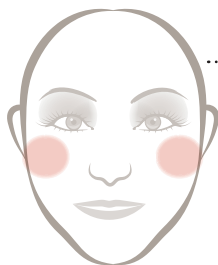
Il existe plusieurs techniques d'application en fonction de votre morphologie:



Le visage carré n'est pas très allongé, le front est prononcé et la mâchoire est large.

Technique d'application:

Pour adoucir les angles, appliquez le blush sur la partie bombée de la pommette. Évitez les tempes et la mâchoire.

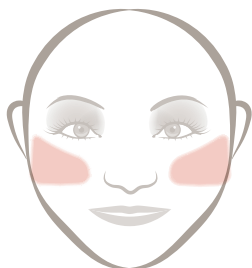


Le visage ovale, le front est assez large et la mâchoire plus étroite.

Technique d'application:

Appliquez sur la partie saillante des pommettes tout en estompant vers l'extérieur pour obtenir un effet très doux.

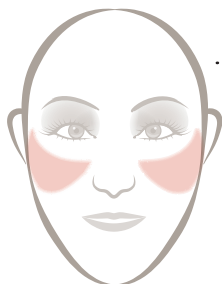
Pour toutes les morphologies, il est important de ne pas abuser du blush, de toujours bien l'estomper, de ne pas aller trop près de la bouche et du nez afin de ne pas fermer les traits de votre visage.



Le visage rond, les pommettes sont saillantes, le front et la mâchoire sont étroits, l'ensemble forme un cercle.

Technique d'application:

Pour agrandir votre visage, appliquez le fard à joues en diagonale.



Le visage long a le front et la mâchoire plutôt larges, les pommettes souvent hautes.

Technique d'application:

Pour atténuer l'aspect géométrique, appliquez le fard à joues des oreilles vers la bouche tout en l'estompant.

MAQUILLER LES YEUX

Pour faire ressortir les yeux et agrandir votre regard, il est important de choisir des fards à paupières de couleurs mates et naturelles en harmonie avec votre teint et vos yeux. Il est recommandé de ne pas choisir un maquillage de la même couleur que les yeux, surtout si ces derniers sont verts et bleus.

Quelle couleur de fard à paupières pour quelle couleur des yeux?





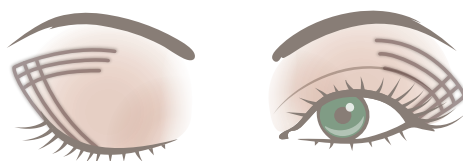
APPLIQUER LE FARD À PAUPIÈRES

Pour structurer l'application, vous utiliserez une couleur claire et une foncée.



1

Dans un premier temps, l'ombre claire est déposée sur l'ensemble de la paupière en insistant sur le coin interne de l'œil.



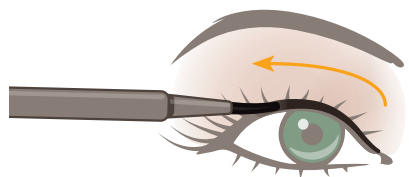
2

Dans un deuxième temps, l'ombre foncée est appliquée sur le coin externe de l'œil, puis dégradée progressivement vers l'intérieur.



3

En estompant le fard à paupières avec le doigt, un coton-tige ou un pinceau, on obtient un effet plus doux et plus naturel.

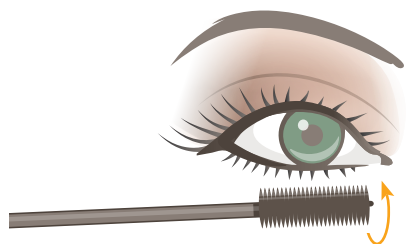


4

Pour pallier la diminution ou la perte des cils, l'application d'un trait de crayon au ras de la paupière supérieure, de l'intérieur vers l'extérieur, fera paraître les cils plus longs et plus fournis.



Le trait de crayon peut également être prolongé dans le coin externe de la paupière inférieure pour intensifier le regard.



5

Enfin, le mascara donnera du volume même aux cils clairsemés. Les mascaras non waterproof sont plus faciles à retirer lors du démaquillage et diminuent le risque d'arrachage des cils.

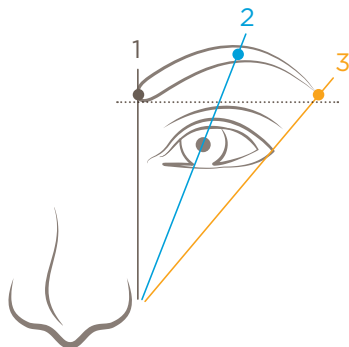
Pour éviter les infections oculaires, il est conseillé de changer votre mascara tous les 3 mois.

DESSINER LES SOURCILS

La perte des sourcils modifie considérablement le visage et lui fait perdre son harmonie ainsi qu'une partie de son expression. Les conseils pour redessiner les sourcils s'adressent à toutes les patientes, qu'elles aient perdu ou non l'intégralité de leurs sourcils. La première étape consiste à trouver un crayon dont la couleur est la plus proche possible de celle de la pilosité naturelle.

- Couleur des cheveux clairs:**
Blond, brun clair, châtain
- Teinte des sourcils conseillée:**
Taupe ou brun clair
- Couleur des cheveux foncés:**
Brun foncé et noir
- Teinte des sourcils conseillée:**
Brun foncé

Une fois la couleur du crayon choisie, ce dernier sera utilisé pour marquer trois points de repère au niveau de l'arcade sourcilière. Ces points seront par la suite reliés pour permettre le dessin du sourcil.



- 1 Le crayon est placé verticalement, de l'arête du nez jusqu'au front, en passant par le coin interne de l'œil. Le premier point, qui représente le début du sourcil, se situe le long du crayon, au niveau de l'arcade sourcilière.
- 2 Pour trouver le deuxième point, le crayon est placé en biais de l'arête du nez au front, de manière à ce qu'il croise la pupille. À cet endroit, le deuxième point peut être dessiné. Il doit être plus haut que le premier point.
- 3 Pour trouver le troisième point, le crayon est davantage incliné jusqu'à ce qu'il soit, cette fois-ci, aligné avec le coin externe de l'œil. Le troisième point, qui représente la fin du sourcil, se situe le long du crayon, à la même hauteur que le premier point afin d'éviter une expression étonnée ou triste.

La dernière étape consiste à relier tous ces points par de petites hachures au crayon. Un fard à sourcils peut être appliqué par-dessus. Pour un effet fondu et naturel, nous vous conseillons d'utiliser une brosse à sourcils pour unifier le tout.

Si le maquillage des sourcils au crayon ou à la poudre semble difficile à réaliser, des kits de maquillage pour sourcils peuvent aider à retrouver des sourcils symétriques et bien dessinés.

ACCENTUER LES LÈVRES

Vous pouvez accorder votre couleur de rouge à lèvres avec la couleur de vos vêtements ou de votre foulard. Une couleur discrète déposée sur les lèvres autorise un maquillage prononcé des yeux et inversement. En effet, pour un rendu plus naturel, il vaut mieux éviter un maquillage trop vif des yeux et de la bouche.

À l'instar de la peau, les lèvres doivent être soignées avant d'être maquillées. Pour éviter les lèvres gercées, il est conseillé d'utiliser un baume hydratant et de le laisser pénétrer quelques instants avant d'appliquer la couleur.

Le rouge à lèvres est idéalement appliqué à l'aide d'un pinceau pour éviter les bavures.

Il n'est pas obligatoire d'appliquer un crayon à lèvres. Toutefois, il peut aider à donner du volume aux lèvres fines, à redessiner et à en corriger le contour. Son application commence au centre de la lèvre supérieure et suit le contour de la lèvre en direction du coin de la bouche. Cette dernière doit rester fermée et détendue lors de l'application.

Son trait sera estompé par le rouge à lèvres.

Éviter les rouges à lèvres waterproof qui sont généralement plus secs et donc plus irritants. Préférer des rouges à lèvres plus gras et comprenant une protection solaire.



LES ONGLES



SOIGNER LES ONGLES

Avec les traitements médicaux, vos ongles peuvent devenir cassants ou avoir tendance à se décoller. L'application d'une base durcissante aura pour effet de renforcer les ongles. Cette dernière, qui ressemble à un vernis à ongles transparent, sera de préférence sans formol et riche en silicium.

De même, il est conseillé d'hydrater les ongles régulièrement avec une huile ou une crème et de les porter courts. Les ongles trop longs se cassent en effet plus facilement.

Les faux ongles (gel, résine) sont à éviter car ils fragilisent vos ongles et risquent de les décoller et/ou de provoquer des infections. Pour obtenir des ongles colorés, les vernis tout simples sont donc préférables.

Utiliser du dissolvant sans acétone pour retirer ensuite le vernis.

LES CHEVEUX ET LE CUIR CHEVELU



SOIGNER LES CHEVEUX ET LE CUIR CHEVELU

Pendant les traitements

Pendant toute la durée de la chimiothérapie, la peau du crâne est sensible et très fragile. Des shampoings adaptés ultra doux se vendent en pharmacie et parapharmacie pour aider à soulager les démangeaisons éventuelles. Pour les mêmes raisons, les séchages vigoureux avec la serviette sont à éviter. Il est recommandé d'utiliser le sèche-cheveux à la température minimum ou encore de laisser les cheveux sécher à l'air libre. Les colorations et les permanentes sont, quant à elles, à proscrire jusqu'à la fin du traitement et durant les six mois qui suivent.

En cas de calvitie, il est important de nourrir la peau du crâne avec une crème hydratante afin d'éviter le dessèchement de la peau. Pour se protéger du froid et des irritations que cela engendre, il est recommandé de porter un bonnet en hiver et pendant la nuit. Il est important de se protéger des rayons du soleil avec un écran total, un chapeau, un foulard ou une perruque.

Les bonnets chimio sont une très belle alternative à la perruque pour soulager d'éventuelles démangeaisons et/ou irritations.

Après les traitements

Dans la quasi-totalité des cas, les cheveux commencent à repousser 4 à 6 semaines après la fin du traitement. Dès la fin du premier mois, vous devriez voir

les premières repousses apparaître sous la forme d'un duvet. Durant cette période, ne rasez pas vos cheveux ni votre duvet, il disparaît au bout de six mois à un an. Il faudra ensuite compter en moyenne 1 cm de pousse par mois.

Les cheveux changent souvent d'aspect en particulier les premiers temps de repousse de par leur couleur, leur épaisseur ou encore leur souplesse; en général, ils retrouvent leur nature d'origine au bout de quelques mois à l'exception de la couleur.

Sachez tout de même que cette repousse peut entraîner des démangeaisons au niveau du cuir chevelu. N'hésitez donc pas à masser votre crâne avec de l'huile de ricin afin d'éliminer toutes les toxines et favoriser une croissance plus rapide. Cette huile ayant une texture assez visqueuse, vous pouvez la mélanger à une autre huile (huile d'avocat ou huile d'amande douce) pour la rendre plus fluide. Vous pouvez également en appliquer sur les cils et sourcils pour favoriser la repousse.

Afin de ne pas fragiliser et altérer davantage la repousse de vos cheveux, nous vous conseillons d'éviter teintures, défrisages et brushings au cours des six premiers mois suivant l'arrêt de votre traitement ou tant que le cuir chevelu est visible. Par la suite une coloration dite «bio végétale»: sans ammoniaque, sans paraben et sans résorcine pourra être utilisée si vous le désirez.

LE FOULARD

Quelques conseils pour choisir un foulard:

La longueur minimale à prévoir est d'environ 180 cm et la largeur de 100 cm. Plus le tissu est long, plus il permet de créer du volume autour du visage.

Il existe une infinité de méthodes pour attacher le foulard. Voici quelques exemples.



LE TURBAN FAÇON «GRAPHIQUE»

Le nécessaire:
un foulard 180x110 cm et un bonnet en coton



1

Après avoir positionné le bonnet sur votre tête, pliez en deux le foulard dans sa longueur.



2

Placez-le sur votre tête.



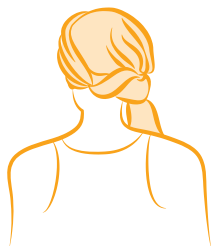
3

Faites un nœud simple sur le côté, au niveau de la nuque.



4

Ramenez un des deux pans sur le côté opposé en passant par le sommet de votre tête.

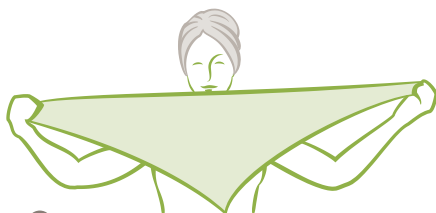
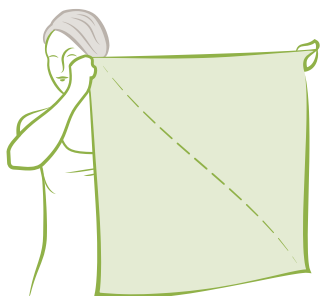


5

Nouez les deux pans du foulard sur le côté et rentrez les extrémités dans le foulard pour un résultat soigné.

NOUAGE AVEC UN FOULARD CARRÉ

Le nécessaire:
un bonnet et un foulard carré 60x60 cm



1

Pliez le foulard dans le sens de sa diagonale.



3

Placez le foulard sur le haut de la tête, en positionnant les deux pans d'un côté de la tête.



2

Torsadez le foulard sur lui-même.



4

Faites un double nœud sur le côté avec les deux pans.

LE TURBAN FAÇON «CROISÉ»

Le nécessaire:
un foulard 180x110 cm et un bonnet



1

Pour commencer, pliez le foulard en deux dans sa longueur.



2

Après avoir réduit la largeur de moitié, placez le foulard sur votre tête.



3

Croisez les deux bouts au niveau de la nuque.



4

Ramenez les deux pans au sommet de votre tête et croisez-les une première fois.



5

Croisez-les une seconde fois.

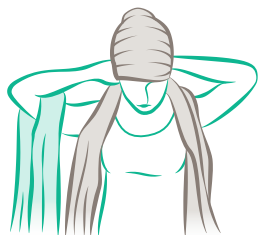


6

Rentrez les deux pans sous le foulard pour un résultat soigné.

LE TURBAN FAÇON «TRESSÉ»

Le nécessaire :
un bonnet et deux foulards 180x110 cm



1
Positionnez le premier foulard sur votre tête.



2
Faites un nœud simple au niveau de la nuque.



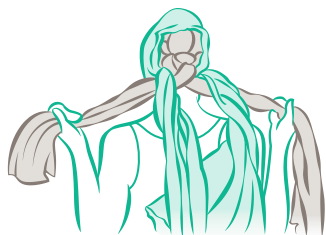
3
Positionnez le deuxième foulard sur votre tête.



4
Faites un nœud simple au-dessous du premier nœud.



5
Séparez vos quatre pans avant de commencer la tresse.



6
Effectuez la première étape de la tresse

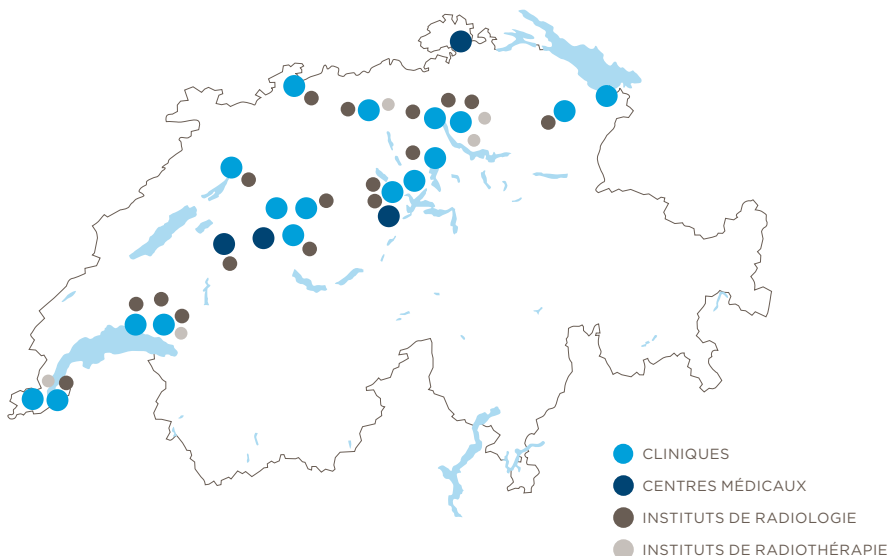


7
Continuez votre tresse sur toute la longueur des deux foulards

L'EXPERTISE EN TOUTE CONFIANCE.

NOUS SOMMES AU SERVICE DE VOTRE SANTÉ. NOS 17 CLINIQUES, 4 CENTRES MÉDICAUX, 17 INSTITUTS DE RADIOLOGIE ET 5 INSTITUTS DE RADIOTHÉRAPIE AINSI QUE NOS CENTRES DE CHIRURGIE AMBULATOIRE ET NOS SERVICES D'URGENCES S'Y ENGAGENT JOUR APRÈS JOUR. NOUS SOMMES ÉGALEMENT PRÉSENTS DANS VOTRE RÉGION: AARAU, BERNE, BIENNE, CHAM, GENÈVE, GUIN, HEIDEN, LAUSANNE, LUCERNE, MEGGEN, MÜNCHENSTEIN, SCHAFFHOUSE, SAINT-GALL, ZURICH.

VOUS TROUVEREZ D'AVANTAGE DE DÉTAILS SUR LES SITES SUR: WWW.HIRSLANDEN.CH/SITES



CONSEIL ET INFORMATION
HIRSLANDEN HEALTHLINE 0848 333 999

HIRSLANDEN AG
CORPORATE OFFICE
BOULEVARD LILIENTHAL 2
8152 GLATTPARK
T +41 44 388 85 85
INFO@HIRSLANDEN.CH

WWW.HIRSLANDEN.CH

